

Hoe MDMA ondersteunde psychotherapie een leven heeft veranderd

‘Alles krijgt weer kleur

Een patiënt tijdens de MDMA-ondersteunde psychotherapie. De patiënt op de foto is niet de veteraan uit het interview.

Michel onderging als een van de eersten in Nederland MDMA ondersteunde psychotherapie. ‘Zonder deze therapie had ik niet het leven kunnen hebben dat ik nu leid.’

Door Arjen van Lil

Achterin de poolruimte in de lobby van een hotel in het westen van het land tref ik Michel [niet zijn echte naam, deze is bekend bij de redactie]. Het is een vriendelijk ogende man, in kleurrijke outfit. Extravagant, misschien, maar ook betrokken en rustig. Met een scherpe blik zouden zijn tatoeages het een en ander over hem kunnen verraden. Een veteraan? Of toch een kunstenaar? In ieder geval iemand die veel van het leven gezien heeft – de goede, maar ook de slechte kanten. Iemand die weet wat een leven waard is én waard maakt.

Sinds 2023 heeft Michel als een van de eersten in Nederland MDMA ondersteunde psychotherapie ondergaan. Deze behandeling wordt bij ARQ Centrum⁴⁵ gedaan en is onderdeel van een verkennend onderzoek naar de effectiviteit van MDMA op traumaverwerking. Voor Michel is er sinds de eerste sessie veel veranderd in zijn leven. ‘Zonder deze therapie had ik niet het leven kunnen hebben dat ik nu leid. Ik wil mensen laten weten hoe bijzonder de uitwerking van deze nieuwe therapievorm kan zijn, zodat zij er eerder bij kunnen zijn. Eerder, zoals ik dat in 1995 al had willen kennen.’

Je noemt het jaartal 1995...

‘Ik heb bij Dutchbat gezeten in Srebrenica als infanterist.’

En je was toen 21 jaar oud?

‘Ja ik was aan het studeren en was dienstplichtig. Ik heb mijn dienstplicht uit kunnen stellen in verband met mijn

studie. Hierna wilde ik iets nuttigs doen bij Defensie. Ik wilde bij een professioneel onderdeel gaan om een verschil te kunnen maken.’

Met welke ideeën ging je die kant op?

‘Ik wilde mensen helpen. Als ik toch moet gaan, dan moet ik het goed doen – dat was mijn overtuiging. Maar als je daar dan daadwerkelijk bent, dan kom je erachter dat de realiteit anders is dan dat jou is doorgegeven. Het gebied was totaal onveilig. Er was geen vrede. Groenhelmen [reguliere krijgsmacht met mandaat om aan te vallen] hadden daar moeten zitten, niet de blauwhelmen. Dat is een grove fout geweest. Dat wisten wij meteen toen we daar aankwamen, het viel niet te redden.

Ik heb het meest aan de frontlinie gestaan. Dat was niet makkelijk. Ik heb daar veel gezien. En daar heb ik ook mijn trauma’s opgelopen, in Srebrenica in 1995.’

Hoe ben je teruggekomen?

‘In het vliegtuig kreeg ik een formulier voorgeschied. “Heb je iets meegemaakt?”, stond erop. Op dat moment kun je nog helemaal niet weten wat je hebt meegeemaakt. Je kruist niks aan. En meer nazorg was er niet. Dus je gaat door, je moet door. Datzelfde jaar heb ik wel nog bij Defensie aangekaart dat het niet goed ging. Je moest zelf aan de bel trekken en dat heb ik gedaan. Ik kwam toen bij een psychiater terecht die niet hoorde wat ik zei. Je werd niet serieus genomen, dat gevoel heb-

ben wij allemaal gehad. En zonder gehoor durf je op een gegeven moment ook niet meer aan de bel te trekken.'

Dus je ging door?

'Ja. Overleven, dat is de mentaliteit. Nadat ik terugkwam uit Joegoslavië heb ik nog twaalf jaar bij Defensie gediend, waarvan acht jaar werkelijk in dienst. Ik heb daarna nog jarenlang gewerkt in een hoge managementfunctie met honderden mensen onder mij. Ik ging extremen opzoeken, met name in de sport. Ik raakte ook aan de verdovende middelen. Ik deed alles om niet te hoeven denken en voelen. Alles werd alleen steeds erger en stapelde op. Relaties liepen niet en strandden keer op keer. Ik raakte verslaafd, werd dakloos en verloor het contact met mijn kinderen. Ik werd opgenomen in een GGZ-traject. Totdat het op een gegeven moment niet meer ging en het écht misging.'

En toen?

'Toen kwam ik bij ARQ Centrum'45 terecht. En daar werd ik echt geholpen. Er werd naar mij geluisterd en de psychiater die mij hielp begreep mij gelijk. Hij begreep waar ik was geweest en vandaan kwam. Dat gaf vertrouwen.'

Maar toen heb je wel verschillende behandelingen gehad, die niet allemaal aansloegen?

'Ik heb veel therapieën gehad waarvan er geen eigenlijk echt werkte. De symptomen bleven. Ik bleef last houden van nachtmerries en bleef somber. Dat ging niet weg.'

Totdat je aan de MDMA-behandeling begon.

'Ja, ik had al veel geprobeerd en kende wat verhalen over deze nieuwe vorm van therapie. Maar ik dacht eerlijk gezegd nooit dat het écht verschil zou maken. Ik had er geen bepaalde hoop bij. Ik was wel van mening dat ik er met volle overtuiging in moest gaan. En dat heb ik gedaan.'

Hoe gaat deze therapie in zijn werk?

'Er gaat eerst een lang voorbereidingstraject aan vooraf. Je moet veel formulieren invullen, checks doen en medische tests doorkomen. Je moet fysiek gezond zijn en ervoor zorgen dat je alle andere vormen van medicatie hebt afgebouwd. Dit alles heeft wel even geduurd. Wanneer dat allemaal rond is en je voor het traject bent geselecteerd, dan komt op een gegeven moment de dag. Van tevoren bespreek je alles uitvoerig met je behandelen, die een heel belangrijk onderdeel zijn van de therapie, en dan ga je liggen en neem je de MDMA-pil.'

Dat moet een spannend moment zijn geweest.

'Jazeker, maar de omgeving is erg prettig. De kamer is

rustgevend. Er staat fijne muziek op en er staan herkenbare spullen. Je wordt heel rustig gemaakt. Je begint aan een reis. Je kunt in je hoofd naar al die plekken gaan waar je voorheen nooit naartoe kon of durfde te gaan. De MDMA helpt je om alles te aanschouwen, zonder dat het zo rauw raakt. En dat is zwaar, heel zwaar, maar tegelijkertijd prachtig.'

Wat was daar zo mooi aan?

'Je gaat dingen anders zien en je begint dingen te begrijpen. Zaken die gebeurd zijn, daar kun je ineens naartoe. Je krijgt daar andere beelden bij die veel positiever zijn.'

Is het een persoonlijke reis? Niet met je behandelaren?

'Het is je eigen reis. De behandelaren zijn er wel bij. Zij zijn belangrijk binnen het gehele proces om de reis te kunnen maken en daar te komen waar ik ben gekomen, maar voor de rest doe je het zelf. Als er iets is, dan komen ze je wel helpen natuurlijk. Maar het gehele proces beleef je helemaal zelf, zonder je tegelijkertijd alleen te voelen. Je kunt dan ineens bij gevoelens komen, zoals schuldvragen. Die kon ik anders bekijken. Verschrikkelijke situaties uit het verleden durfde ik ineens te aanschouwen. Het werd draaglijker.'

Had dat ook iets te maken met de cultuur binnen Defensie? Veel veteranen geven aan dat voelen simpelweg wordt afgeleerd.

'Ja dat herken ik wel. De gevoelens die ik ooit heb gehad – jaren geleden – die komen weer terug. Maar je moet het wel zelf in beweging houden, je moet er zelf aan werken. Het zal natuurlijk niet voor iedereen zo werken. Maar ik geloof dat het voor veel mensen een verschil kan maken. Je moet er alleen wel echt zelf mee aan de slag, het begint pas daarna.'

Hoe doe je dat?

'Ik mediteer veel en ik maak weer muziek. Dat heb ik jarenlang gedaan toen ik jong was. Ik maakte toen veel muziek maar dat heb ik jarenlang niet kunnen doen. Na de MDMA-sessie ben ik weer muziek gaan maken. En er zijn een hoop dingen waar ik weer interesse in heb, waar ik voorheen geen interesse in had. Er ging een soort rugzak van mij af, een last, wat ruimte geeft om weer dingen op te pakken.'

Ruimte die hiervoor werd ingenomen door je ervaringen?

'Ja, dat zat in de weg. Dat zat in mij. Ik ben gestopt met muziek maken omdat ik niet meer kon voelen. Ik kon toen alleen negatieve muziek maken en heb het weggelegd. Het is heel helend om dat nu weer te kunnen doen,

dat had ik nooit gedacht. Ik heb 29 jaar stilgestaan. Ik heb wel geleefd, maar tegelijkertijd ook niet geleefd. Sinds mijn behandeling werd ik weer wakker geschud. En dat is ook heel beangstigend, want bepaalde gevoelens herken je helemaal niet meer. Ik leer nu weer leven. De tijd heeft stilgestaan, alsof ik in een soort coma heb gelegen.'

Verdoofd...

'Ja, ik word weer wakker en voel. Alles krijgt weer kleur. Er is weer ruimte voor nieuwe impulsen. Meteen na de eerste sessie had ik al door dat er iets belangrijks was gebeurd. Toen ik de volgende ochtend alleen wakker werd in de kliniek, kon ik ineens genieten van de vogels die floten en de eendjes die naar me toe kwamen. Ik keek naar hoe mooi de bloemen om me heen waren. Dat was me nooit hiervoor gelukt.'

En hoe nu verder? Moeten de muziek, het mediteren en de natuur de wereld gaan invullen die de MDMA-behandeling heeft geopend?

'Ja dat is het idee. Ik ben nu een jaar verder maar dit gaat nog steeds door. Mijn leven is zoveel beter geworden. Die sessie is een begin, een aanzwengeling geweest. Daarna begint het pas echt. Je gaat er zelf mee aan de gang. Het is niet zozeer het middel, maar hoe jij het zelf oppakt. Je moet er zelf wat voor doen.'

Ik heb tijdens mijn sessie wat achter kunnen laten. Dat ligt op die kamer, in die ruimte in Oegstgeest. Ik blijf wel nog alert en schichtig, dat zit in mijn systeem. Het zou mooi zijn als dat nog weggaat. De nachtmerries worden minder, en hebben soms een beter einde. Als ik nu bijvoorbeeld wakker word uit een nachtmerrie dan ga ik muziek maken en kom ik uit die negatieve sfeer. Ik heb meer tools tot mijn beschikking. Het zal waarschijnlijk nooit helemaal overgaan, maar mijn leven is een stuk leuker geworden. Dat had natuurlijk jaren geleden ook al zo kunnen zijn, hoe langer je trauma's rondhangen, hoe groter het wordt.

De rest van de sessies zijn nu zonder MDMA. De nadruk ligt op muziek, meditatie en rust. Dan kan ik weer in dat gevoel komen. Die drug is dan niet meer nodig.'

Je neemt dus zelf de regie van het voelen weer over?

'Zo zou je het kunnen zien. Ik durfde vroeger bijvoorbeeld nooit in mijn eentje hard te lopen. En dat deed ik laatst weer voor het eerst. Het was een korte loop, 12 kilometer, maar het was de mooiste loop die ik ooit heb gehad. Na al die jaren, ik heb zoveel hardgelopen, was dit de mooiste loop van mijn leven. Ik keek om mij heen,

naar de koeien, de weilanden, het gras. Ik stopte zelfs even onderweg. Voorheen rende ik weg. Weg van mijn leven en van mijn ervaringen. En nu was het rennen gewoon goed.'

Je hebt weer vertrouwen in de toekomst gekregen?

'Ik heb weer toekomstdromen. Ik heb interesses, in de wereld en mensen om mij heen, en ik kan mij rustig voelen. Het voelt als een soort ontwakking. Maar je moet alles wel weer opnieuw leren, dat is wel beangstigend. Gevoelens waar je jarenlang niet mee bent omgegaan, moet je weer opnieuw leren voelen. Het zijn de gevoelens van toen ik 21 was. Al die jaren daarna ben ik te hard naar mijzelf geweest.'

Ik kon laatst blij zijn toen er een roos ontpopte in mijn tuin. Ik heb dagenlang gezien hoe die roos gesloten bleef. En ineens op een ochtend was die roos daar, opgebloeid. Dat was een mooi moment. Die kleine dingen kunnen ineens weer impact hebben.'

Heb je ooit zo dichtbij de 21-jarige versie van jezelf gestaan?

'Nee. Ik ben nu in de 50 en na al die jaren voel ik weer dat ik die kant op ga. Af en toe krijg ik weer een klein beetje dat gevoel van toen terug. Dat is soms schrikken. Je wordt overspoeld. Maar het is het absoluut waard.'

De MDMA-behandeling werkt echt voor mij. Ik hoop dat deze therapie er voor iedereen mag zijn, mocht daar een indicatie voor gesteld worden. Ik vind het belangrijk dat patiënten die worstelen met PTSS in de toekomst van de MDMA-behandeling gebruik kunnen maken.'

Arjen van Lil – Onderzoeker/beleidsadviseur bij ARQ Kenniscentrum Oorlog, Vervolging en Geweld en eindredacteur van *Impact Magazine*.

MDMA PSYCHOTHERAPIE

In de studie naar MDMA-ondersteunde psychotherapie bij ARQ Centrum⁴⁵ ontvingen de deelnemers in totaal elf psychotherapie sessies, begeleid door twee therapeuten. Tijdens twee van deze sessies, die elk acht uur duurden, werd MDMA ingenomen. De geestverruimende effecten van MDMA katalyseren de therapie door het vergroten van compassie en het tijdelijk verminderen van schuldgevoelens en schaamte. Hierdoor zijn de deelnemers beter in staat moeilijke emoties te verwerken en nieuwe inzichten te verwerven. De studie is inmiddels afgerond en er kunnen geen deelnemers meer aangemeld worden.